

Cycle féminin & Médecine Chinoise

Des influences de la lune...

La médecine traditionnelle chinoise s'est intéressée de près au fonctionnement et au rôle énergétiques du cycle menstruel féminin qui, selon son équilibre ou son déséquilibre, agit en grande part sur l'état de santé de la femme. Découvrez-en ici les rouages et apprenez quelques exercices pratiques.

par Jean- Pierre Krasensky,
photo : Michel Demling,
création graphique : Itancu

Selon la théorie de la Médecine Traditionnelle Chinoise (M.T.C.), toute la vie d'une femme est basée sur des cycles de 7 ans. Chaque cycle de 7 ans voit une évolution dans la physiologie féminine. Si l'on consulte de *Nei Jing Suan*, la "Bible" référence de la M.T.C., on y lit : *Si l'homme est régi par des cycles de 8 ans, chez la femme, c'est le cycle de 7 ans qui prévaut. Chez la petite fille de 7 ans, le qi (énergie) des reins augmente, les dents se renouvellent et les cheveux poussent. A 14 ans, le Jen Mo coule, et le Chrong Mo est rempli, c'est l'apparition des menstruations qui commencent à descendre périodiquement, elle peut alors enfanter. A 21 ans, le qi des Reins est suffisant et les dents de sagesse apparaissent, la croissance est à son maximum. A 28 ans, les tendons et les os sont forts, les cheveux et le corps sont à l'apogée de leur force. A 35 ans, le méridien Yang Ming (méridien de l'Estomac) commence à s'affaiblir, le teint du visage commence à s'affaiblir. A 42 ans, les trois méridiens yang s'affaiblissent en commençant par le haut, le visage s'assombrit, commence à se rider et les cheveux commencent à blanchir. A 49 ans, le méridien Jen Mo est vide, Chrong Mo se flétrit, la voie des menstruations est bloquée, la structure se déforme et on ne peut plus engendrer.*

Le cycle féminin, un cycle lunaire

Tout comme en médecine occidentale, en médecine chinoise, le cycle d'une femme est considéré comme normal lorsqu'il est de 28 jours. Le cycle de la femme est donc lié au cycle de la lune qui est aussi de 28 jours. C'est pourquoi les

Taoïstes disent que la femme est lunaire. Le cycle féminin est compté à partir du premier jour des règles et va se dérouler en quatre phases, comme les quatre phases de la lune.

Les quatre phases du cycle

Pendant la première phase, le qi mobilise le sang dans l'utérus, et fait s'écouler le sang vers l'extérieur. Durant la deuxième phase, le qi, qui est de nature yang, monte vers le haut du corps entraînant avec lui le sang qui cesse de descendre. Lors de la troisième phase, le volume de sang dans le corps atteint une plénitude, le qi est en plénitude dans la partie supérieure du corps et commence à être attiré vers le bas par le sang qui s'accumule dans le petit bassin. Au cours de la quatrième phase, le qi descend de plus en plus dans le petit bassin où il va progressivement mobiliser le sang. Le sang ainsi mis en mouvement arrive en plénitude de telle sorte que le qi lui-même a du mal à se mobiliser; aussi, il va pousser le sang vers le bas et vers l'extérieur afin de pouvoir circuler librement, c'est alors l'apparition des règles. Et le cycle se reproduit ainsi chaque mois lunaire jusqu'à la ménopause.

Le va-et-vient du sang et du qi

A chacune de ces phases peuvent correspondre des pathologies purement féminines qui sont dues au rapport de force entre le sang et le qi. Un vide de sang dans l'utérus au cours de la quatrième phase sera la cause d'un retard de

Chaque cycle de 7 ans voit une évolution dans la physiologie féminine.

règles. Une trop grande plénitude de sang lors de cette période bloquera fortement le mouvement du qi et ce seront alors les douleurs prémenstruelles.

L'absence de montée du qi vers le haut dans la deuxième phase prolongera la période des règles, etc. Il est donc important, pour un praticien en M. T. C., de bien étudier la mobilisation du qi et du sang selon le cycle de la femme pour pouvoir régler les différents problèmes pouvant apparaître lors des quatre phases.

Les Reins et le Foie, les gardiens principaux du cycle féminin

Comme nous venons de le voir, c'est le rapport qi/sang qui détermine les quatre phases du cycle féminin. Selon la M. T. C., les Reins sont les réceptacles de notre énergie vitale, l'énergie ancestrale reçue à la naissance par transmission parentale + l'énergie acquise par l'alimentation et la respiration. Il existe donc une énergie liée aux Reins qui peut être en état d'équilibre, ou déséquilibrée par un excès de yin ou un excès de yang. Ce déséquilibre affecte alors le capital de qi qui circule dans le corps et au niveau de l'utérus. Dans ce cas, nous aurons des dérèglements liés au qi. C'est en traitant l'énergie des Reins que seront réglés ces problèmes.

Quant au sang, sa mobilisation est liée au Foie. C'est lui qui est responsable de la régulation du flux sanguin dans le corps et donc, dans le cas qui nous concerne, au niveau du petit bassin. Un dérèglement dans la mobilisation du sang sera donc réglé par l'équilibration de l'énergie du Foie.

Outre ces deux énergies (Rein et Foie) qui sont les deux principales responsables de la régularité du cycle féminin, il faut aussi tenir compte de l'énergie de la Rate qui régule avec l'Estomac la formation du sang à partir de l'énergie acquise par l'alimentation. Un mauvais apport de sang nouveau de la part de la Rate aura comme effet de diminuer la quantité de sang dans l'utérus et donc, pour effet secondaire, de perturber le cycle par manque de plénitude de sang dans la phase précédant l'apparition des règles.

Le rôle de Jen Mo et Chrong Mo

Le qi circule dans des canaux que l'on nomme méridiens. Bien sûr les méridiens Reins, Foie et Rate ont une importance indéniable dans la régulation du cycle de la femme, car, comme nous l'avons vu précédemment, leurs énergies respectives accordent le rapport qi/sang lors des quatre phases du cycle, et de plus, ces trois méridiens passent tous trois par le petit bassin dont ils régulent l'équilibre énergétique. Mais il nous faut aussi mentionner le rôle de deux méridiens curieux qui ont leur importance dans le cycle féminin. Ce sont les méridiens Jen Mo et Chrong Mo.

Le Jen Mo, encore appelé méridien conception, se trouve sur la ligne médiane du devant du corps. Si le qi circule normalement dans ce méridien, le cycle est régulier et les règles normales. Si le qi y circule mal, la femme aura une augmentation de la masse abdominale, particulièrement avant les règles, et des pertes blanches, ses règles seront perturbées.

Le Chrong Mo quant à lui circule également sur la face

EQUILIBRER LE SYSTEME HORMONAL PAR L'AUTO-MASSAGE

Massage des seins

1- Poser les mains à plat sur les seins de façon que les majeurs se rejoignent sur le point 17 du Vaisseau Conception (VC 17) situé sur la ligne médiane antérieure du corps juste entre les deux seins.

2- Masser la poitrine en faisant tourner 9 fois les mains dans un mouvement circulaire qui débute vers le haut et vers l'extérieur, c'est-à-dire en tournant avec la main droite dans le sens horaire de la montre, et avec la main gauche dans le sens anti-horaire.

En même temps, sur chaque inspiration, faire monter l'énergie depuis les seins jusque dans la tête, ce qui permet de nourrir ainsi en énergie l'hypophyse qui est le chef d'orchestre des glandes endocrines et qui va donc ainsi régulariser le système hormonal.

Après ces 9 massages circulaires, l'énergie mammaire est bien concentrée au niveau de l'hypophyse, sur une expiration, faire alors descendre l'énergie jusqu'aux organes sexuels afin de les nourrir à leur tour.

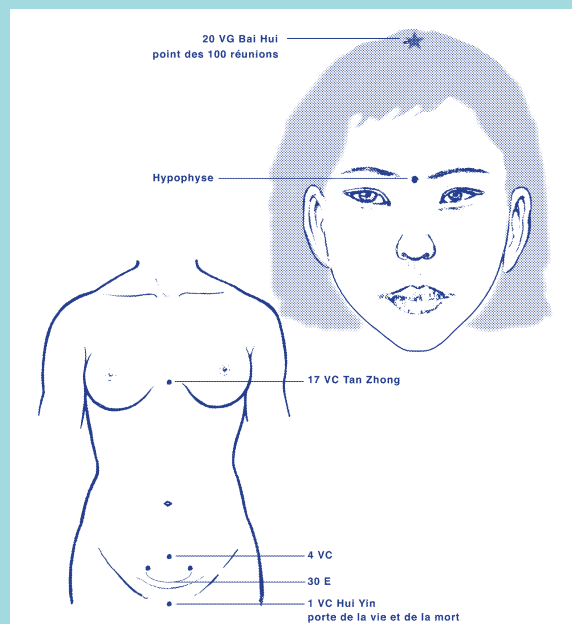
Recommencer 3 fois.

Massage des organes sexuels

1- Placer les mains à plat sur le sexe et le masser en remontant alternativement la main gauche et la main droite vers le bas ventre.

2- Faire le même exercice que pour les seins, c'est-à-dire faire monter le qi sexuel à l'hypophyse sur chaque inspiration et après 9 mouvements alternatifs des mains, faire redescendre l'énergie ainsi concentrée à l'hypophyse jusqu'aux organes sexuels.

Recommencer 3 fois.



antérieure du corps et se relie avec le trajet du méridien Rein et a des ramifications vers les méridiens des Intestins et de l'Estomac. Une mauvaise circulation du qi dans le Chrong Mo se manifestera par des douleurs du bas-ventre, de l'utérus et du vagin et des règles irrégulières et déséquilibrées.

Il faut aussi signaler le méridien Tou Mo qui suit la ligne médiane postérieure du corps, le long de la colonne vertébrale. Ce méridien régule avec le Jen Mo l'équilibre général yin/yang du corps. Pour cela, ils forment ensemble ce que l'on appelle l'orbite microcosmique ou petite circulation céleste.

L'énergie sexuelle féminine

Elle réside en grande partie au niveau des ovaires, mais une partie de cette énergie se trouve également au niveau des seins, d'ailleurs les Taoïstes considèrent que l'énergie sexuelle féminine réside en grande partie au niveau du Tan Zhong (VC 17), c'est-à-dire au point situé au niveau de la poitrine, entre les deux mamelons. Selon les Taoïstes, c'est

la grande différence entre les hommes et les femmes; l'énergie sexuelle masculine réside au Hui Yin, au niveau du périnée tandis que l'énergie sexuelle féminine réside au Tan Zhong, entre les deux seins.

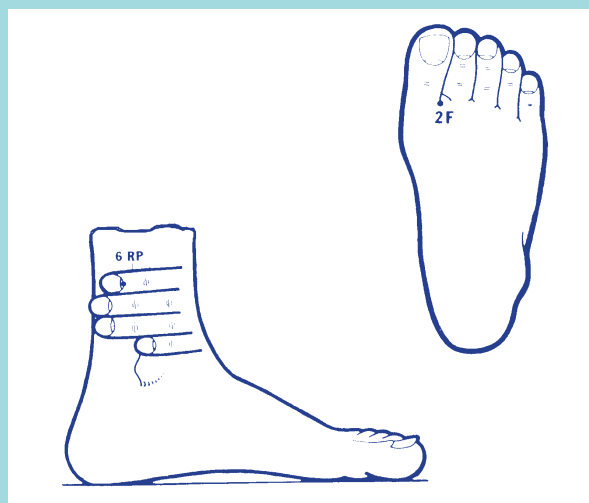
Il est donc nécessaire de faire circuler cette énergie pour éviter qu'elle ne stagne dans la poitrine. Car si cette énergie reste à ce niveau, la femme risque de souffrir de mastose, surtout à l'approche du cycle menstruel. De plus, la femme est particulièrement sujette au cancer du sein, et la stagnation de l'énergie y contribue d'une manière importante. Chaque femme doit donc apprendre à faire circuler cette énergie en la diffusant dans le corps. Il en est de même de l'énergie qui se trouve au niveau des organes sexuels. La stagnation du qi peut prédisposer au cancer de l'utérus ou aboutir à la formation de fibromes. Pour éviter ces inconvénients de santé, la femme doit régulièrement débloquent ces énergies par la pratique de l'auto-massage sexuel qui consiste à faire un massage de la poitrine et un massage des organes sexuels. Ces exercices ont un effet sur le système hormonal féminin qu'ils régularisent. Leur pratique est donc recommandée à tous les âges de la vie de la femme (voir encadré sur les auto-massages).

L'énergie sexuelle féminine réside au niveau des ovaires et de la poitrine, au point Tan Zhong.

LES POINTS ESSENTIELS

Le massage de ces points aide à régulariser le cycle féminin. Il convient de les masser dans le sens des aiguilles d'une montre avec la pulpe du majeur (50 fois, deux à trois fois par jour).

- Le point 4 du Vaisseau Conception (4 VC) : il est situé sur le ventre, à mi-chemin entre le nombril et le pubis.
- Le point 30 de l'Estomac (30e) : il est situé sur le bord supérieur du pubis, à deux travers de doigts de part et d'autre de la ligne médiane du corps.
- Le point 6 de la Rate (6 Ra) : il est situé sur le bord interne de la jambe, à quatre travers de doigt au-dessus de la malléole. Ce point régularise le sang.
- Le point 2 du Foie (2 F) : il est situé sur le dessus du pied, à la naissance des premiers et deuxième orteils.



L'orbite microcosmique

L'exercice de l'orbite microcosmique est une des techniques utilisées pour réguler le cycle de la femme.

L'orbite microcosmique est formée :

- du méridien gouverneur qui part de la pointe du coccyx, monte le long de la colonne vertébrale jusqu'au sommet de la tête (Ba Huin), et redescend par la face antérieure jusqu'à la lèvre supérieure.
- du méridien conception qui débute au niveau du périnée (Hui-Yin), monte sur la ligne médiane à l'avant du corps, pour se terminer au niveau de la lèvre inférieure.

Ces deux méridiens forment une boucle fermée dans laquelle circule l'énergie de base du corps. Le qi circule en montant le long du méridien gouverneur et redescend par le méridien conception. (Pour en savoir plus, vous pouvez consulter le Gtao n° 15 consacré à l'orbite microcosmique)

www.generation-tao.com

Notre carnet d'adresses page 62

- Gtao n° 15, Le qi gong des femmes p. 72
- Gtao n° 15, Le massage de la poitrine p. 76
- Gtao n° 25, l'énergie sexuelle féminine p. 24